



Halina Siwińska

SZKOŁA RODZENIA

# CO ZABRAĆ DO SZPITALA

Lista dla mamy

## WAŻNE!

Spakuj torbę około 3 tygodnie przed planowanym porodem.  
**Weź maksymalnie dwie, opisane walizki (imię i nazwisko).**

## CO SPAKOWAĆ DLA MAMY

- luźna, wygodna koszula lub T-shirt do porodu oraz dwie koszule ułatwiające karmienie piersią
- szlafrok i klapki
- min. 2 biustonosze do karmienia
- dokument tożsamości oraz komplet wyników badań z ciąży
- 2 opakowania podpasek poporodowych
- siateczkowe majtki jednorazowe (nie z flizeliny)
- podkłady higieniczne
- podstawowe kosmetyki i przybory toaletowe (najlepiej bezzapachowe)
- 2 ręczniki: kąpielowy i zwykły
- ręczniki papierowe
- woda wysoko zmineralizowana (najlepiej z większą zawartością sodu) w butelce z ustnikiem - „poidelkiem”
- rzeczy osobiste typu kremy, toniki

## PAMIĘTAJ RÓWNIEŻ O:

- zostawieniu wartościowej biżuterii w domu
- zmyciu lakieru z paznokci rąk i stóp (kolor płytki jest dla personelu medycznego ważną informacją)
- skróceniu paznokci (bez tipsów) — ułatwi to opiekę nad maluszkiem



Halina Siwińska  
SZKOŁA RODZENIA

# CO ZABRAĆ DO SZPITALA

Lista dla dziecka i osoby towarzyszącej

## WAŻNE!

Pakowanie zacznij około 3 tygodnie wcześniej.  
**Wszystkie rzeczy dla dziecka — nawet nowe — upierz przed porodem.**

### CO SPAKOWAĆ DLA DZIECKA

- 5 kaftaników np. body (rozm. 56 lub 62)
- 3 pary śpioszków lub 3 pajacyki
- 5 pieluszek tetrowych oraz paczka pieluszek jednorazowych
- 2 opakowania chusteczek nawilżanych
- 2 pary skarpetek i 2 cienkie czapeczki bawełniane
- 1 kocyk i ewentualnie rożek
- ręcznik
- poduszka-rogal do karmienia

### DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ (PORÓD RODZINNY)

- fartuch ochronny
- wygodne ubranie „na zmianę”
- obuwiu na zmianę (klapki lub kapcie)
- przekąski / napoje
- 2 pieluszki do ogrzania dziecka

Materiał pomocniczy dla uczestników zajęć

Szkoła Rodzenia Halina Siwińska | szkolarodzeniaskierniewice.pl | tel. 669 348 044